

Protecting Workers From Heat Illness

Picture This – Spanish



Consejos para prevenir golpes de calor en el trabajo



Sí

- Bebe a menudo**
 - Bebe regularmente (cada 15-20 minutos) agua fresca, no fría
 - No esperes a tener sed para beber
- Protégete**
 - Ponte crema solar 20 minutos antes de ir a trabajar, y regularmente a lo largo del día de un factor de protección 30 o superior
 - Vístete con ropa clara y ancha, utiliza gorra y gafas de sol
- Come ligero**
 - Ensaladas, frutas y zumos, para recuperar las sales perdidas por el sudor
- Descansa**
 - Mira de ir bien descansado al trabajo (el calor incrementa la exigencia física)
 - Aumenta la frecuencia de las pausas de recuperación

No

- Evita el alcohol**
 - Las bebidas alcohólicas, con cafeína o azucaradas, favorecen la deshidratación
- Evita el sol/calor**
 - Durante el descanso, acude a zonas climatizadas o con ambientes frescos y sombríos
- Comidas pesadas**
 - Evita las comidas pesadas y muy calóricas porque dificultan una buena digestión
- Esfuerzos físicos**
 - Evita realizar actividades que conlleven una exigencia física elevada
 - Planifica las tareas más pesadas en las horas de menos calor

Fuente: <https://www.previntegral.com>